



SWIM IN BALANCE

EEN SLIMMERE MANIER VAN ZWEMMEN

Wat is er fijner dan sporten en na afloop het gevoel hebben alsof je een massage hebt gehad? Deze combi klinkt ons in ieder geval als muziek in de oren! Eigenaresse en Shaw Methode lerares Esther Visser vertelt ons alles over Swim in Balance: zwemcursussen voor volwassenen volgens de internationaal bekende Shaw Methode. Hierbij gebruik je je lichaam in het water op een efficiënte manier die extra gezond is voor je nek, rug en schouders. Daarnaast neemt onze redacteur La Toya de proef op de som.

DE ZWEMCURSUSSEN

Van beginnende tot geoefende zwemmer: bij Swim in Balance kun je in het particuliere zwembad, naast het De Mirandabad, terecht voor verschillende zwemcursussen voor volwassenen. Esther vertelt: "We bieden zwemcursussen die ieder zes weken duren. Schoolslag (met het hoofd steeds onder water), basiscursus borstcrawl, borstcrawl level twee, vlinderslag en voor beginners ook een 'Learn-to-Swim' cursus. We bouwen de betreffende

zwemslag stap voor stap op en werken met kleine groepen van maximaal acht deelnemers. Onze docenten staan niet aan de kant, maar bevinden zich in het water om de deelnemers zo goed mogelijk te trainen en begeleiden. Na zes lessen heb je alle informatie om de slag mooi te kunnen zwemmen op een manier die lang vol te houden is. Natuurlijk moet je daarna zelf blijven oefenen om alles te automatiseren."

SHAW METHODE

Alle zwemcursussen worden gegeven volgens de Shaw Methode. Esther: "Je leert een manier van zwemmen die op een hele goede manier ontworpen is. Het uitgangspunt is dat je nek zo ontspannen mogelijk blijft. De speerpunten zijn een mooie uitlijning, een rustige manier van ademen in het water, en bewust verschil maken tussen inspanning en ontspanning. Meer resultaat met minder moeite. Omdat deze manier van zwemmen je energie geeft en zo min mogelijk uitput, gebruiken veel deelnemers dit als voorbereiding op een triatlon. Ook is deze methode bij uitstek geschikt voor mensen



Esther Visser

met rug en/of neklachten, vaak met gunstig effect ook buiten het zwembad. Dit komt omdat de Shaw Methode (uit Londen, inmiddels in negen landen verspreid) is gebaseerd op de honderd jaar oude Alexander Techniek die veel door professionele atleten, musici en dansers wordt toegepast."

ONZE ERVARING

Om zwemmen volgens de Shaw Methode zelf te ervaren, heeft onze redacteur La Toya de basiscursus borstcrawl gevolgd. "Ik heb een tijdje gezwommen ter revalidatie van de ziekte van Lyme. Mijn nek, schouders en rug zitten vaak vast en met zwemmen kon ik mijn lijf trainen zonder overbelasting. Ik merkte tijdens de normale borstcrawl echter dat de combinatie van zwemmen en ademen best een uitdaging was. Ik was dus heel blij dat ik bij Swim in Balance op een betere manier leerde crawlen. Na de eerste les merkte ik direct hoe fijn het is om te focussen op het ontspannen van je nek. Naarmate de cursus vorderde en de borstcrawl steeds completer werd, ervaarde ik dat op deze manier zwemmen heerlijk is voor mijn rug en schouders. Bij de Shaw Methode ga je als een schroef door het water en daardoor ben je op een hele fijne, ontspannen manier met je rug en schouders bezig, terwijl je hoofd steeds blijft liggen op het water. Ik

"Als ik het water uitkom voel ik me verkwikt en ontspannen"



voelde me helemaal pijnvrij en ontspannen als ik het bad uitkwam, en kan langer doorzwemmen zonder moe te worden."

MELD JE AAN

De volgende zwemcursussen in het De Mirandabad beginnen op 27 en 29 januari. Meld je snel aan via de website en ervaar wat zwemmen volgens de Shaw Methode voor jou kan doen!

Wist je dat Swim in Balance ook zwemvakanties aanbiedt in Kroatië? Neem contact op met Esther via info@swiminbalance.nl voor meer informatie, of kijk op de website www.swiminbalance.nl!

SWIM IN BALANCE

De Mirandalaan 9
085 877 15 05
info@swiminbalance.nl
www.swiminbalance.nl